

## 2023.2月献立表 高齢者食

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
星		鶏肉の香味焼き	さばの生姜煮	牛肉と牛蒡の煮物	豚肉の野菜炒め
タ		鮭の中華スープ煮	鶏とかぼちゃのクリーム煮	野菜入り卵焼き 鶏あんかけ	あじの卸ポン酢
	6	7	8	9	10
星	カレイ唐揚げ	牛肉と大根の生姜煮	鮭のバターポン酢	おでん	ちくわ天 うどん 甘辛 混ぜご飯
タ	厚揚げの野菜あんかけ	鯖のレモン焼き	豚肉のさっぱりお酢焼き	赤魚の揚げ浸し	しそつくね
	13	14	15	16	17
星	筑前煮	牛肉と青菜の卸煮	さばの竜田揚げ	肉豆腐	カレイの和風グリル
タ	たらの中華野菜のせ	キャベツと桜えびの卵焼き	豚肉の甘辛炒め	鮭の西京焼き	肉じゃが
	20	21	22	23	24
星	鮭のレモンマリネ	わかめうどん ちらし寿司	鯖の塩焼き	鮭の味噌焼き	ぶりの漬け焼き
タ	鶏肉のケチャップソテー	さばの黒酢かけ	牛肉の韓国風	松風風焼き	ココットオムレツ
	27	28			
星	ロールキャベツのクリーム煮	さわらの照り焼き			
タ	白身魚のケチャップあん	牛肉の時雨煮			

※献立は、仕入れの都合により、内容が変更する場合がありますが、ご了承ください。

※国産米を使用しています。

医療食・健康管理食・高齢者食の『ミール』  
香川県丸亀市昭和町1-2

電話(0877)23-0345  
FAX (0877)23-0346

### ◆節分について◆

節分の日を『2月3日』と認識している人は多いと思いますが、実は節分の日固定ではありません。節分は立春の前日にあたる日のことを言います。

節分の日に恵方巻を食べる風習がありますが、毎年方角が変わります。今年の恵方は『南南東』です。恵方を向いて一本丸ごと食べることで無病息災や商売繁盛の運を「一気にいただく」という意味があり途中でやめると「運を逃す」と考えられています。

他に豆まきや柊鰯を飾る風習があります。豆まきには「鬼を打ち払う」意味と「豆を投げ与えて恵み静まてもらう」という意味が込められています。柊鰯は魔除けの為に飾られます。鰯の匂いと柊の棘により鬼が家の中に入らないようにすると考えられています。



## 2023.3月献立表 高齢者食

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
星		豚バラ大根	さばの味噌煮	トンカツ	鶏肉の照り焼き
タ		煮付盛り合わせ	鶏ときのこの旨煮	白身魚の紅葉焼き	鮭のレモン焼き
	6	7	8	9	10
星	タンドリーチキン	たらのコンソメ煮	温玉うどん 筍ご飯	赤魚の生姜煮	肉豆腐
タ	豚肉と里芋の田舎煮	豆腐ハンバーグ	さんまの焼き浸し	鶏の塩にんにく炒め	鯖のマヨ味噌焼き
	13	14	15	16	17
星	豚肉とキャベツの炒め物	あじの南蛮漬け	メンチカツ	ぶりの香味煮	鶏とインゲンの中華炒め
タ	たらのトマトソース	スペイン風オムレツ	カレイの塩昆布蒸し	焼肉風	赤魚の梅酒煮
	20	21	22	23	24
星	たらのチーズ焼き	ハンバーグ	さばの山椒焼き	ちくわ天 うどん ちらし寿司	鯖の生姜煮
タ	豚肉の生姜焼き	豚肉のピザ風	牛肉の甘辛炒め	鮭の卸し煮	豚肉の味噌焼き
	27	28	29	30	31
星	豚肉ともやしの黒酢炒め	ぶりのはちみつ醤油漬け	チーズハンバーグ	白身魚のレモン蒸し	なすと豚肉の揚げ浸し
タ	さばの塩焼き	鶏肉のBBQソテー	天ぷら盛り合わせ	松風風焼き	カレイの梅ダレ

※献立は、仕入れの都合により、内容が変更する場合がありますが、ご了承ください。

※国産米を使用しています。

医療食・健康管理食・高齢者食の『ミール』  
香川県丸亀市昭和町1-2

電話(0877)23-0345  
FAX (0877)23-0346

### ◆菜の花の栄養と効能◆

菜の花は『菜花』や『花菜』とも呼ばれているアブラナ科の野菜です。春に旬を迎えますが、12月頃から店頭に並び始め一足早く春を告げる野菜です。

菜の花は特定の植物の名前ではなく、アブラナ属のつぼみと花茎、柔らかい若葉のことをまとめて『菜の花』と呼びます。アブラナ属の野菜には、小松菜や青梗菜、キャベツ、ブロッコリーなどがあります。

菜の花には食用の他にも観賞用や菜種油用があり、それぞれに品種が異なります。食用として食べられている菜の花には、「和種」と「西洋種」があり、和種はつぼみと花茎と葉を食べ、西洋種は主に花茎と葉を食べます。

菜の花は緑黄色野菜の一種で、栄養価の高い野菜です。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、中でもビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。ビタミンCには美肌効果や風邪予防などの効果が期待できます。また、アブラナ科の野菜だけに含まれているイソチオシアネートはがん予防効果に期待できます。

